

AL ENFRENTAR LAS ADICCIONES,
Primera parte
Vivir encadenado

Para el sábado 18 de julio de 2009

1 PREPARACIÓN

A. LA FUENTE

Romanos 6: 16 • «Ustedes saben muy bien que si se entregan como esclavos a un amo para obedecerlo, entonces son esclavos de ese amo a quien obedecen. Y esto es así, tanto si obedecen al pecado, lo cual lleva a la muerte, como si obedecen a Dios para vivir en la justicia».

Proverbios 23: 20, 21 • «No te juntes con los borrachos ni con los que comen demasiado, pues los borrachos y los glotones acaban en la ruina, y los perezosos se visten de harapos».

Romanos 13: 12-14 • «La noche está muy avanzada, y se acerca el día; por eso dejemos de hacer las cosas propias de la oscuridad y revistámonos de luz, como un soldado se reviste de su armadura. Actuemos con decencia, como en pleno día. No andemos en banquetes y borracheras, ni en inmoralidades y vicios, ni en discordias y envidias. Al contrario, revístanse ustedes del Señor Jesucristo, y no busquen satisfacer los malos deseos de la naturaleza humana».

Efesios 5: 18 • «No se emborrachen, pues eso lleva al desenfreno; al contrario, llénense del Espíritu Santo».

(Por citas adicionales, véase la guía del estudiante).

B. ¿QUÉ DEBEMOS DECIR DE «AL ENFRENTAR LAS ADICCIONES, Primera parte»?

La mayoría de los adolescentes adventistas están familiarizados con los llamados en los que se recomienda decirles «no a las drogas y el alcohol»; pero a veces esto es tan vago como lo puede ser su conocimiento sobre las adicciones. Los adolescentes necesitan tener un conocimiento más claro de los peligros que representa el abuso de sustancias si realmente quieren estar preparados para lidiar con las tentaciones de la vida real. Ellos también necesitan reconocer que las drogas y el alcohol no son las únicas cosas que pueden causar adicciones. La lección de esta semana examina a fondo el problema de las adicciones y lo enmarca en el contexto de la vida de los adolescentes.

(Nota: Muchas definiciones incluyen el concepto de que una persona puede hacerse adicta a cualquier sustancia, comportamiento o relación que tenga un efecto negativo sobre su vida, sin poder dejar su adicción a pesar de este efecto negativo).

C. ¿QUÉ BUSCAMOS CON LA LECCIÓN «AL ENFRENTAR LAS ADICCIONES, Primera parte»?

Como resultado de esta lección, los estudiantes deberán ser capaces de:

1. Definir lo que es una adicción.
2. Reconocer algunas de las primeras señales de una adicción.

3. Identificar los peligros potenciales de adicción en su vida.

D. MATERIALES NECESARIOS

Inicio • (Actividad A) Hilo, tijeras; (Actividad B) papel, lápices, pizarrón o rotafolio

Conexión • Biblias, lección del estudiante.

Práctica • Hoja extraíble «Señales de alerta», lápices, pizarrón o rotafolio.

2 INTRODUCCIÓN

A. ¿DÓNDE ESTÁBAMOS?

Dediquemos diez minutos, mientras los alumnos van llegando, para:

1. Preguntar qué versículo escogieron de la parte del día miércoles. Darles la oportunidad de decir sus versículos de memoria.
2. Dar la oportunidad a los alumnos de «citarse» a sí mismos, usando lo que escribieron en la parte del día lunes de la lección. No olvidemos preguntar si encontraron alguna cita que no reflejara el espíritu cristiano. Sin embargo, tenemos que recordarles que este tipo de citas no está presente en todas las lecciones.
3. Revisemos las respuestas que ellos y otros jóvenes dieron sobre el escenario hipotético del domingo. Si es posible, bajemos las respuestas del foro (en inglés), en la dirección http://RealTimeFaith.org. Analicemos la variedad de respuestas, y terminemos con los pensamientos de la sección «Qué debemos decir [...]» de la sección de maestros de la semana anterior.

Si el grupo es grande, pidamos a algunos adultos que nos ayuden a desarrollar esta sección con grupos más pequeños.

B. OTROS ELEMENTOS DE LA ESCUELA SABÁTICA

>> Servicio de canto.
>> Énfasis misionero. Busquemos el enlace misionero para adolescentes en http://RealTimeFaith.org (en inglés).
>> Informes de proyectos de servicio.

3 INICIO

NOTA PARA LOS MAESTROS: Organicemos nuestro propio programa extrayendo opiniones de las categorías mencionadas más abajo (Inicio, Conexión, Práctica y Conclusión). No olvidemos, sin embargo, que los alumnos deben tener la oportunidad de ser interactivos (participar activamente entre sí) y de estudiar directamente de la Palabra. En su debido momento comenzaremos con el estudio de la lección de la semana.

A. ACTIVIDAD INICIAL

Preparémonos • Traigamos un carrete de hilo fino. Pidamos a un voluntario que pase al frente.

Alistémonos • Pidamos al voluntario que junte sus manos a la altura de las muñecas, y amarrémoselas con una sola hebra de hilo. A continuación pidámosle que se libere. El hilo se romperá fácilmente. Luego **digamos**: **Imaginemos que este hilo representa un hábito que podría llegar a convertirse en una adicción. Veamos qué sucede si dejamos que las cosas continúen como están.**

Iniciemos la actividad • Sigamos amarrando hilo alrededor de las muñecas del voluntario, hasta que sea difícil romperlo. Pidámosle ahora que se libere. Lo más probable es que no pueda hacerlo. **Preguntemos**: **¿Qué puedes ver? El estudiante solo podrá ver la venda o la luz que se cuele a través de ella.** Desenrollemos una de las capas de la venda y **preguntemos**: **¿Qué necesitamos ahora para poder liberarnos?** (Una ayuda

externa). Cortemos los hilos con un par de tijeras, agradezcamos al voluntario y pidámosle que se siente de nuevo.

Analicemos • Preguntemos: ¿En qué se parece este ejemplo a una adicción verdadera? ¿En qué se diferencia? ¿En qué punto sigue siendo «fácil» deshacerse de un comportamiento adictivo? ¿En qué momento la adicción se hace más fuerte que nosotros? ¿Podemos darnos cuenta del momento en que alcanzamos ese punto? ¿Qué clase de ayuda externa puede necesitar una persona para liberarse si está atrapada por una adicción? (Busquemos la nota en la sección «Qué debemos decir de […]» en la lección del maestro).

B. ACTIVIDAD INICIAL

Preparémonos • Demos a todos papel y lápices.

Alistémonos • Digamos: Voy a hacer una pregunta, y quiero que escribamos todo lo que nos pase por la mente cuando la escuchemos. No tenemos que escribir frases u oraciones; si queremos, anotemos solo las palabras que identifiquen lo que hemos pensado. Solo anotemos las palabras que se nos pasen por la mente después que haga la pregunta, durante un minuto o dos.

Iniciemos la actividad • Preguntemos: ¿Qué clase de persona es un adicto? Demos uno o dos minutos para que los alumnos escriban lo que pase por sus mentes. Cuando finalice el tiempo, pidamos a todos que compartan lo que escribieron. Escribamos varias frases o palabras extraídas de sus respuestas en un pizarrón o rotafolio frente a la clase.

Analicemos • Preguntemos: ¿Qué clase de cuadro tenemos aquí? ¿Qué clase de imágenes asociamos con la palabra «adicto»? ¿Describen estas a alguien de nuestra edad, a un amigo o a nosotros mismos? ¿En qué clase de adicción pensamos cuando escribimos nuestra respuesta?

Aclaremos que no todos los adictos y no todas las adicciones se adaptan al mismo patrón o estereotipo. Algunas personas pueden ocultar su adicción durante años, y llevar una vida aparentemente normal, mientras que en secreto son adictos a una sustancia o comportamiento. Las personas pueden desarrollar adicciones a cosas tan «inofensivas» como a la televisión e Internet; o a cosas más evidentes como las drogas o el alcohol. No existe tal cosa como un adicto «típico». Lo único típico en una adicción es la esclavitud que esta genera, pues la persona llega a estar dominada por una sustancia o un comportamiento determinado.

(Busquemos la nota en la sección «Qué debemos decir de […]» en la lección del maestro).

C. ILUSTRACIÓN INICIAL

Narremos la siguiente historia con nuestras propias palabras:

Algunos de los amigos de Chad están comenzando a experimentar con el alcohol y la marihuana, e incluso algunos de ellos han estado fumando desde que estaban en quinto grado y parecen estar bastante inmersos en el vicio. Pero Chad se mantiene alejado de todo eso, pues él no desea caer en ese estilo de vida. En vez de salir con esos amigos, Chad pasa la mayor parte del tiempo en su habitación sentado en la computadora. Él no hace nada malo en la computadora, sino que se dedica mayormente a visitar páginas variadas, escribir en foros y comentar sobre las cosas que le gustan en salas de chat. A veces le gusta quedarse hasta tarde y se le hacen las dos o tres de la mañana, y muchas veces se pone a jugar en línea cuando se supone que debería estar haciendo sus tareas. La mamá de Chad dice que ella cree que él es un adicto a la Internet. Pero Chad no lo cree así, ¡él dice que quienes tienen problemas de adicción son sus amigos y no él!

Analicemos • Preguntemos ¿Es Chad un adicto? ¿Es posible que uno llegue a ser adicto a Internet? ¿Cómo puede Chad (o su mamá) saber que tiene un problema? ¿Cómo definimos una adicción? ¿Cuáles son algunas de las cosas,

aparte de las drogas y el alcohol, que pueden volverse adicciones?

(Busquemos la nota en la sección «Qué debemos decir de […]» en la lección del maestro).

4 CONEXIÓN

A. LA CONEXIÓN CON EL REINO

Expresemos las siguientes ideas en nuestras propias palabras:

Muchos de los problemas que enfrentamos al hablar de las adicciones no se mencionan específicamente en la Biblia. No existe un versículo que nos diga que no tenemos que fumar o usar drogas, pues el tabaco y las drogas que usamos hoy en día ni siquiera se habían descubierto en los tiempos bíblicos. Obviamente, ¡nadie en la Biblia tenía problemas con la televisión o Internet! Pero la Biblia tiene consejos que, si los seguimos, nos resguardarán de las adicciones de cosas como la comida, el poder o el sexo. Otro problema que existe hoy en día es el alcohol. Gracias al cuadro que nos pinta la Biblia sobre el alcohol y el alcoholismo, podemos hacernos una idea de por qué las adicciones constituyen un problema y cuál tiene que ser nuestra respuesta como ciudadanos del reino.

Seleccionemos a varios alumnos para que lean los siguientes textos: Proverbios 23: 20, 21, 29-35; Romanos 13: 12-14; Efesios 5: 18

Preguntemos: ¿Podemos aplicar lo que dicen estos textos a la adicción moderna al alcohol? ¿Cómo podemos aplicarlos a otros comportamientos adictivos?

B. LA CONEXIÓN CON LA ILUSTRACIÓN DE LA LECCIÓN

Pidamos de antemano a alguien que lea o narre la historia correspondiente a la lección del sábado.

Preguntemos: ¿Conocemos a alguien que tome alcohol como lo hacía Becky? ¿Creemos que esa persona está en riesgo de convertirse en adicta? ¿Es el patrón de bebida de Becky normal entre los jovencitos que conoces? Discutamos la reacción de Becky a la presentación de la maestra sobre el alcoholismo. ¿Cuán a menudo escuchamos que los maestros y los padres hablan sobre esta clase de problemas (incluyendo lo que dice la lección de hoy) mientras pensamos que «eso no se aplica a mí porque yo no tengo esa clase de problemas»? ¿Crees que Becky era alcohólica o estaba en camino de convertirse en una alcohólica? Si fuésemos amigos de ella, ¿qué consejo le daríamos?

C. LA CONEXIÓN CON LA VIDA

Presentemos la siguiente circunstancia:

Nuestra mejor amiga ha comenzado a fumar marihuana. No lo hace muy a menudo, sino una que otra vez a la semana. Dice que en realidad no está metida del todo en eso, sino que solo la disfruta un poco y que no le encuentra nada de malo. Afirma que en realidad la ayuda a relajarse y que además, no es adictiva como las drogas duras. Ella asegura que jamás usará cocaína ni nada por el estilo. Entonces nos dice: «¿Cuál es el problema, si no le estoy haciendo daño a nadie?»

Preguntemos: ¿Cómo podemos hacer que nuestra amiga entienda las señales de alerta de que podría convertirse en una adicta, aunque no lo sea físicamente? ¿Qué le responderíamos cuando nos dice: «No es un problema porque puedo dejarla cuando quiero»? ¿Por qué es preferible evitar por completo algunas costumbres?

5 PRÁCTICA

A. ACTIVIDAD PRÁCTICA

Distribuyamos la hoja extraíble de las «señales de alerta» y leámosla con los miembros de la clase. **Preguntemos: ¿De qué clase de adicción se está hablando en esta hoja**

extraíble? ¿Tiene que ver con el abuso de drogas y alcohol? Demos tiempo para que los alumnos respondan.

Digamos: De hecho, estas señales de alerta han sido extraídas de un sitio de Internet que trata sobre la adicción a Internet. Leamos de nuevo las señales de alerta pero ahora con esto en mente. ¿Ahora que sabemos que está hablando de Internet, nos parece que este material se aplica más a nuestra vida?

Pidamos a los miembros de la clase que den vuelta la hoja extraíble y que anoten en el reverso todas las sustancias o actividades que crean que pueden causar adicción (aparte de las drogas, el alcohol, y la adicción a Internet que discutimos en esta lección, nombremos también los juegos de azar, un problema serio en el que los niños están comenzando a participar en edades cada vez más tempranas. Los miembros de la clase pueden dar también otras sugerencias). Dejemos que los alumnos compartan sus listas y escribámoslas en un pizarrón o rotafolio frente a la clase.

Analicemos • Preguntemos: ¿Pueden aplicarse estas mismas señales de alerta a todas las demás adicciones? ¿Qué diferencias podrían existir? ¿Qué amenaza común encontramos en estas señales de alerta que nos pueden ayudar a definir lo que es realmente una «adicción»? (Por ejemplo, una cosa de la que nos volvemos dependientes, alguna cosa de la cual no podemos librarnos con facilidad, algo que interfiere con nuestra capacidad de llevar una vida sana).

B. PREGUNTAS PRÁCTICAS

1. ¿En qué circunstancias es aceptable usar o hacer algo de forma «moderada», y en qué circunstancias es preferible evitarlo por completo?
2. ¿Qué es lo mejor que podemos hacer si creemos que un amigo ha caído en alguna adicción?
3. ¿Alguna vez hemos dejado alguna práctica porque sentimos que ejercía demasiado poder en nuestra vida? ¿En qué nos benefició dejarla?
4. ¿Qué clase de problemas en la vida de una persona pueden hacerla más propensa a hacerse adicta a las drogas, el alcohol u otras sustancias o comportamientos? ¿De qué manera la decisión de lidiar con esos problemas puede ayudarnos a abandonar la adicción?

6 CONCLUSIÓN

RESUMEN

Concluyamos la clase con las siguientes ideas, expresadas con nuestras propias palabras:

Todos tenemos en claro que una adicción es un problema. Da miedo pensar que algo pueda llegar a tener control sobre nuestra vida y que no podamos tomar buenas decisiones por culpa de ello. Pero siempre vemos las adicciones como un problema de los otros. Aun así, es probable que tengamos un amigo o un familiar que sea adicto a algo. Es muy importante que aprendamos más sobre las adicciones para que podamos ayudar a los demás. Pero también es importante que conozcamos las señales de alerta para que podamos estar al tanto de las cosas en nuestra propia vida que podrían estar saliéndose de control. A lo mejor estamos haciendo algo que a simple vista parece inofensivo, como ver televisión, jugar juegos de video o hacer ejercicio; pero puede que estemos invirtiendo demasiado de tiempo en ello, convirtiéndolo en un escape de la realidad. O quizá, aunque creamos que tenemos todo bajo control, hemos caído en un comportamiento potencialmente adictivo y peligroso para nuestra salud, tal como fumar, beber alcohol o apostar. Examinemos nuestros propios hábitos y pidamos a Dios que nos muestre si hay cosas en nuestra vida que pueden convertirse en un peligro de adicción.

PARA LA LECCIÓN 3:

ESTA HOJA EXTRAÍBLE ES PARA LA ACTIVIDAD PRÁCTICA

Ocho señales de alerta de una adicción a ______________________________

1. ¿Solemos pensar en ____________ aunque no lo estemos usando?

2. ¿Necesitamos usar ___________ cada vez más para sentirnos satisfechos?

3. ¿Hemos intentado varias veces controlar, cortar, o dejar de usar ___________?

4. ¿Nos sentimos inquietos, irritables, o molestos cuando tratamos de dejarlo o limitarlo?

5. ¿Hemos mentido en relación con cuánto hemos usado ____________?

6. ¿Ha afectado ______________ nuestro rendimiento escolar o nuestras relaciones con los demás?

7. ¿Usamos ___________ cada vez más, o por más tiempo de lo que habíamos planificado?

8. ¿Usamos __________ para escapar de nuestros problemas o para animarnos cuando nos sentimos mal?